

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Шорникова Е.Ю.**

**Научный руководитель преподаватель физической культуры Козлов С.В.**

*Канский педагогический колледж*

Во время обучения в школе учащиеся на уроках физической культуры осваивают основы базовых видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, лыжной подготовки и плавания. Помимо этого дети посещают спортивные секции как на базе школы, так и на базе детско-юношеских спортивных центров, так и школьных секциях. Часто результатом этих занятий является участие на соревнованиях различного уровня: школьного, муниципального, зонального, и др.. Первые выступления юных спортсменов, зачастую, сопровождаются неуверенностью, переживанием за результат и другими психологическими явлениями. Это может привести к неудачному выступлению и отрицательному результату. Дети воспринимают все это болезненно. Некоторые не могут выйти на следующие соревнования, а если и выходят, то показывают уровень своей подготовленности гораздо ниже, чем этого ждет команда. Это говорит о необходимости заниматься не только физической, но и психологической подготовкой школьников, участвующих в соревновательной деятельности. Что все - таки за этим стоит?

Для того, чтобы ответить на поставленный вопрос, мы решили провести теоретическое исследование с последующим выходом в практику. Целью нашего исследования стало – выявление особенностей подготовки учащихся образовательной школы к соревнованиям и подбор рекомендаций, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Существуют внешние и внутренние факторы, которые могут влиять на выступление. Внешние факторы включают такие моменты, как погода, спортивный зал, стадион, ландшафт, возможности передвижения, болельщики, конкуренты, предшествующее выступление, травма и восстановление после нее, личные качества, важность соревнования и другие. Внутренние факторы - это уровень физической подготовки, психологические/умственные способности, также психологическое состояние, которое может зависеть от индивидуальных качеств, но особенно от настроения во время соревнований.

Хорошо сбалансированная программа тренировок должна позволить школьнику справиться и с внешними, и с внутренними факторами соревновательного выступления, и должна включать физический, технический и психологический компоненты.

Юным спортсменам необходимы определенные методы и способы для преодоления психологических трудностей, таких как страх, тревога, неуверенность, боязнь соперника, ответственность и другие. Фундаментальная польза от таких психологических навыков заключается в помощи при развитии тех качеств, которые позволят школьнику по возможности контролировать ситуацию и тем самым минимизировать воздействие факторов, отрицательно влияющих на выступление.

Для того чтобы решить эти проблемы, необходима определенная выработанная система. Она должна включать в себя не только тренировочный процесс, но и дополнительные психологические тренинги, и многое другое. Роль учителя, тренера в этом очень велика. Если в тренировки включать соревновательный момент, как с сильным, так и со слабым противником, то во время соревнований у учеников пропадает чувство страха, они привыкнут к соперничеству, не зависимо от противника. Так же нужно знать, когда вовремя дать спортсмену отдохнуть, расслабиться физически и мысленно. Расслабление позволит спортсмену лучше контролировать волнение, что повлияет и на результат. Очень хорошо если медицинский работник будет сотрудничать с

учителем и с самими спортсменами. Он может помочь им в правильном подборе питания, следить за физическим развитием учеников и многим другим. Но этим может заниматься и сам учитель физической культуры.

Это только примеры составляющих системы подготовки учеников к соревнованиям. Она должна содержать еще определенные компоненты. Соблюдение системы, которую вы разработали, поможет вам достичь желаемого результата. По отдельности компоненты системы помогают, но не так вся система целиком.

Важным моментом является то, что оптимальное воздействие выступления и возбуждения зависят от индивидуальности спортсмена и его реакции на конкретные соревнования или соревновательную ситуацию.

Хорошие спортсмены уверены в себе, думают и говорят позитивно о выступлении. Позитивное размышление и самовнушение – стратегия, которая помогает избавиться от отрицательных мыслей перед соревнованиями, во время и после них. Например, вместо негативных размышлений о возбуждении и страхе спортсмена перед конкретными соревнованиями, эти моменты можно оценить положительно, как признак готовности к соревнованиям. Искусство состоит в том, чтобы энергию возбуждения направить временно в практическое русло, например, разясняя и уточняя детали выбранного маршрута. Самовнушение часто используется автоматически, чтобы собраться с силами, особенно в конце длинной, сложной дистанции или чтобы сосредоточиться в сложном ландшафте, требующего высокого уровня концентрации.

При всей значимости урока, как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее так как, даже индивидуально – дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно-массовой работы.

По мнению Полозова физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать все учащихся школы. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований. Их любят учащиеся, эти соревнования стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом. Соревнования являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся.

Внутришкольные соревнования проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутришкольные соревнования являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том, что правильно организованные соревнования способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Наше исследование подтвердило, что юных спортсменов необходимо целенаправленно готовить к участию в соревнованиях – как физически, так и морально, используя специальные методики и комплексы упражнений.